Actualizado en 2019

GESTIÓN DE LA IRA

para pacientes con trastorno de abuso de sustancias y salud mental

Libro de actividades del participante





Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Manejo de la ira

para pacientes con trastorno de abuso de sustancias y salud mental

Libro de actividades del participante

ACTUALIZADO EN 2019

Patrick M. Reilly, Ph.D.
Michael S. Shopshire, Ph.D.
Timothy C. Durazzo, Ph.D.
Torri A. Campbell, Ph.D.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
Administración de Servicios para el Abuso de sustancias y Salud Mental
Centro para el Tratamiento de Abuso de Sustancias

5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857

Reconocimientos

Este libro de actividades ha sido desarrollado para usar junto con *Gestión de la ira para pacientes con trastorno de abuso de sustancias y salud mental: Un manual de terapia conductual cognitiva*.

Esta publicación es, en parte, producto de una investigación realizada con el respaldo del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Subsidio DA 09253, otorgado a la Universidad de California–San Francisco. La investigación para esta publicación también contó con el respaldo de los fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos al Centro Médico de Asuntos de Veteranos de San Francisco. Esta publicación fue actualizada en virtud del contrato número 270-14-0445 del Programa de Aplicación de Conocimientos (Knowledge Application Program, KAP) para la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) de los EE. UU. Suzanne Wise se desempeñó como representante de la Oficina de Contratación, y Candi Byrne actuó como representante suplente de la Oficina de Contratación. Darrick D. Cunningham, LCSW, BCD, y Arlin Hatch, CDR, USPHS, Ph.D., se desempeñaron como líderes del producto.

Acceso electrónico y copias de la publicación

Esta publicación se puede ordenar o descargar en https://store.samhsa.gov o llamando a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).

Cita recomendada

Reilly, P.M., Shopshire, M.S., Durazzo, T.C., y Campbell, T.A. *Gestión de la ira para pacientes con trastorno de abuso de sustancias y salud mental: Libro de actividades del participante*. Publicación de SAMHSA N.º PEP20-02-01-007. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2019.

Oficina de origen

Sección de Mejora de la Calidad y Desarrollo de la Fuerza de Trabajo, División de Mejora de Servicios, Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857, Publicación de SAMHSA N.º PEP20-02-01-007.

Publicación de SAMHSA N.º PEP20-02-01-007
Primera impresión en 2002
Actualizado en 2019

CONTENIDO



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

INTRODUCCIÓN

Este libro de actividades está destinado a ser utilizado por los participantes en un tratamiento grupal para la gestión de la ira para personas con consumo de sustancias o trastornos mentales. Los profesionales informan que el manual y el libro de actividades también se han utilizado con éxito para el estudio independiente, sin el apoyo de un médico o un grupo. El libro de actividades proporciona a las personas que participan en el tratamiento grupal de 12 semanas para la gestión de la ira un resumen de los conceptos centrales, hojas de actividades para completar desafíos entre sesiones y espacio para tomar notas para cada una de las sesiones. Los conceptos y habilidades que se presentan en el tratamiento de gestión de la ira se aprenden mejor mediante la práctica y la revisión, y al completar los desafíos entre sesiones en este libro de actividades. El uso de este libro de actividades mientras participa en el tratamiento grupal de 12 semanas para la gestión de la ira lo ayudará a desarrollar las habilidades necesarias para gestionar la ira con éxito.



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesión 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TRATAMIENTO PARA LA GESTIÓN DE LA IRA

En esta primera sesión, obtendrá una visión general del tratamiento para la gestión de la ira. Esto incluye el propósito del grupo, las reglas grupales, las definiciones de ira y agresión, los mitos sobre la ira, la información sobre la ira como respuesta habitual y la introducción del medidor de ira utilizado para controlar la ira.

Propósito del grupo

1. Aprender a gestionar la ira de forma efectiva.

2. Detener la violencia o la amenaza de violencia.

3. Desarrollar el autocontrol sobre los pensamientos y las acciones.

4. Recibir el apoyo de los demás.

Reglas del grupo

1. ***Seguridad del grupo.*** No se permite la violencia ni amenazas de violencia hacia el personal u otros miembros del grupo. Es muy importante que vea al grupo como un lugar seguro para compartir sus experiencias y sentimientos sin amenazas ni temor a sufrir daños físicos.

2. ***Confidencialidad.*** Los miembros del grupo no deben discutir fuera del grupo lo que otros miembros comparten con el grupo.

3. ***Desafíos entre sesiones.*** Cada semana se asignarán breves desafíos entre sesiones. Completar estos desafíos mejorará sus habilidades de gestión de la ira y le permitirá aprovechar al máximo la experiencia del grupo.

4. ***Ausencias y cancelaciones.*** Debe llamar o notificar al líder del grupo con anticipación si no puede asistir a una sesión grupal. Debido a la cantidad de material presentado en cada sesión, no puede ausentarse de más de 3 de las 12 sesiones.

Si se ausenta a más de tres sesiones, puede continuar asistiendo a las sesiones semanales, pero no recibirá un certificado de finalización.

5. ***Suspensiones.*** El líder del grupo se reserva el derecho de establecer suspensiones en cualquier momento. Eventualmente, aprenderá a solicitar una suspensión si siente que puede estar perdiendo el control porque su ira está aumentando.

6. ***Recaídas.*** Si tiene una recaída durante la inscripción en el grupo, no recibirá el alta. Sin embargo, si tiene recaídas repetidas, se le pedirá que comience nuevamente el tratamiento de gestión de la ira y se lo derivará a un entorno de tratamiento más intensivo.

Definiciones

En el sentido más general, la ira es un sentimiento o emoción que varía desde irritación leve hasta furia intensa e cólera. Muchas personas con frecuencia confunden la ira con la agresión. La agresión es un comportamiento que tiene la intención de causar daño o lesiones a otra persona o daños a los bienes. La hostilidad, por otro lado, se refiere a un conjunto de actitudes y juicios que motivan conductas agresivas.

- Antes de aprender estas definiciones, ¿alguna vez confundió la ira con la agresión? Explique cómo.

¿Cuándo la ira se convierte en un problema?

La ira se convierte en un problema cuando se siente con demasiada intensidad, se siente con demasiada frecuencia o se expresa de manera inapropiada. Sentir ira con demasiada intensidad o con frecuencia ejerce una tensión física extrema sobre el cuerpo.

- Enumere algunas formas en que la ira puede afectarlo físicamente.

Beneficios y consecuencias

La expresión inapropiada de ira inicialmente tiene beneficios aparentes (por ejemplo, liberar la tensión, controlar a las personas). Sin embargo, a largo plazo, estos beneficios tienen consecuencias negativas. Es por eso que se denominan beneficios “aparentes”; las consecuencias negativas a largo plazo superan significativamente las ganancias a corto plazo.

- Mencione algunos beneficios por usar la ira con los que está familiarizado.

- Mencione las consecuencias negativas que ha experimentado como resultado de expresar su ira de manera inapropiada.

Mitos sobre la ira

Mito N.º 1: La forma en que expresa la ira no se puede cambiar. Un concepto erróneo o mito sobre la ira es que la forma en que las personas expresan la ira se hereda y no se puede cambiar. Nuestras expresiones faciales y la respuesta de nuestro sistema nervioso cuando nos enojamos son heredadas, pero lo que hacemos a continuación, nuestro comportamiento, se aprende. Debido a que las personas no nacen con formas específicas y definidas de expresar la ira, es posible aprender formas más apropiadas de expresarla. De forma similar, también es posible cambiar la forma en que reacciona su sistema nervioso después de enojarse. Puede aprender a calmarse más rápido con la práctica.

Mito N.º 2: La ira conduce automáticamente a la agresión. Un mito relacionado implica el concepto erróneo de que la única forma efectiva de expresar la ira es a través de la agresión. Sin embargo, hay otras formas más constructivas y positivas de expresar la ira. La gestión efectiva de la ira implica controlar el escalamiento de la ira mediante habilidades de afirmación, cambiando pensamientos negativos y hostiles o "diálogo interno", desafiando creencias irracionales y empleando una variedad de estrategias de comportamiento. Estas habilidades, técnicas y estrategias se analizarán en las sesiones siguientes.

Mito N.º 3: Debe ser agresivo para obtener lo que desea. Muchas personas confunden la afirmación con la agresión. El objetivo de la agresión es dominar, intimidar, dañar o herir a otra persona: ganar a cualquier precio. Por el contrario, el objetivo de la afirmación es expresar sentimientos de ira de una manera que sea respetuosa con las demás personas. Expresarse de manera afirmativa no culpa ni amenaza a otras personas y minimiza la posibilidad de daño emocional. Aprenderá sobre el tema de las habilidades de afirmación con más detalle en las sesiones 7 y 8.

Mito N.º 4: Siempre se desea descargar la ira. Por muchos años, hubo una creencia popular de que la expresión agresiva de la ira, como gritar o golpear las almohadas, era saludable y terapéutica. Sin embargo, los estudios de investigación han demostrado que las personas que expresan su ira agresivamente simplemente mejoran al enojarse. Es decir, descargar la ira de manera agresiva refuerza el comportamiento agresivo.

- Antes de nuestro análisis, ¿creía que alguno de estos mitos sobre la ira era verdad? En tal caso, ¿cuáles?

La ira es un hábito

La ira puede convertirse en una respuesta rutinaria, familiar y predecible a una variedad de situaciones. Cuando la ira se muestra con frecuencia y agresividad, puede convertirse en un hábito inadaptado. Un hábito, por definición, significa realizar comportamientos automáticamente, una y otra vez, sin pensar. La expresión frecuente y agresiva de la ira puede verse como un hábito de mala adaptación porque tiene consecuencias negativas.

- ¿La ira se ha convertido en un hábito para usted? ¿Cómo?

- ¿De qué forma ha constituido una mala adaptación?

Romper con el hábito de la ira

Puede romper con el hábito de la ira al darse cuenta de los eventos y circunstancias que desencadenan su ira y las consecuencias negativas que resultan de ella. Asimismo, debe desarrollar un conjunto de estrategias para gestionar eficazmente su ira. Aprenderá más sobre estrategias para gestionar la ira en la sesión 3.

- Mencione algunas estrategias de control de ira que pueda conocer o que haya utilizado en el pasado.

Medidor de la ira

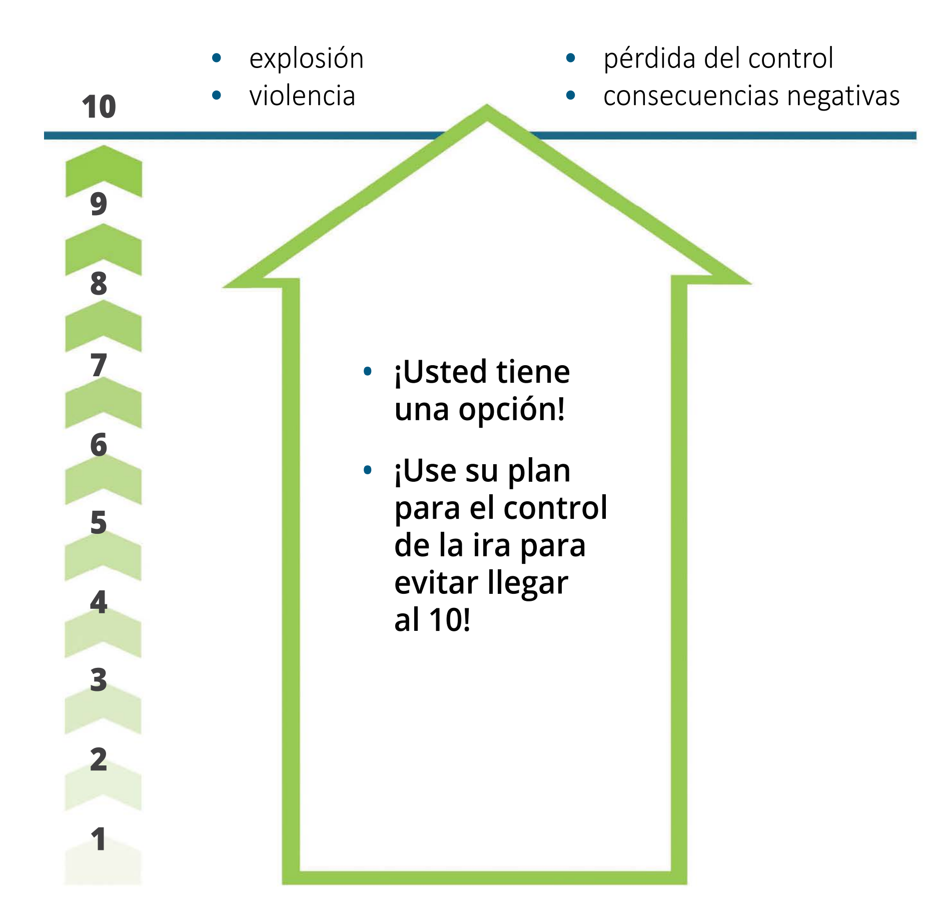
Una manera simple de controlar su ira es usar una escala de 1 a 10, denominada medidor de la ira. Un puntaje de 1 en el medidor de la ira representa una falta total de ira o un estado total de calma, mientras que 10 representa una pérdida de control de forma enojada y explosiva que conduce a consecuencias negativas.

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

- Esté preparado para informar el nivel más alto de ira que alcanzó durante la semana en el grupo de la próxima semana.

Medidor de la ira



Notas

Sesión 2

EVENTOS E INDICIOS

En esta sesión, comenzará a aprender cómo analizar un episodio de ira. Esto incluye aprender a identificar eventos e indicios que señalan un escalamiento de la ira.

Eventos que conducen a la ira

Cuando se enfada, se debe a su interpretación de un evento en su vida ha provocado su ira. Muchas veces, algunos eventos específicos tocan áreas sensibles. Estas áreas sensibles o "señales de advertencia" usualmente se refieren a problemas antiguos que pueden conducir fácilmente a la ira. Además de los eventos que experimenta aquí y ahora, también puede recordar un evento de su pasado que generó su enojo. Solo pensar en estos eventos pasados puede hacerlo enojar ahora. A continuación, se incluyen algunos ejemplos de eventos o problemas que pueden conducir a la ira:

— Tener que esperar mucho tiempo (por teléfono o en una oficina)

— Estar atrapado en el tráfico o en un autobús lleno de gente

— Un amigo o colega que dice cosas hirientes o falsas

— Un amigo que no le devuelve el dinero que le adeuda

— Tener que limpiar el desorden de otra persona

— Vecinos que son desconsiderados

— Tratar con una persona o situación frustrante en Internet

- ¿Cuáles son algunos de los eventos y situaciones generales que le causan ira?

____

____

____

____

____

- ¿Cuáles son algunos de los eventos y situaciones de señales de advertencia asociadas con la ira para usted?

____

____

____

____

Indicios de la ira: Cuatro categorías de ira

Una segunda forma importante de controlar la ira es identificar las señales que ocurren en respuesta al evento relacionado con la ira. Estos indicios sirven como señales de advertencia de que una persona se ha enfadado y que su ira está en aumento. Los indicios se pueden dividir en cuatro categorías: indicios físicos, conductuales, emocionales y cognitivos (o de pensamiento). Después de cada categoría, mencione las señales que ha observado cuando se enfada.

1. ***Indicios físicos*** (cómo responde su cuerpo, con un aumento de la frecuencia cardíaca, opresión en el pecho, sensación de calor o enrojecimiento)

2. ***Indicios conductuales*** (lo que hace: aprieta los puños, levanta la voz, mira a los demás)

3. ***Indicios emocionales*** (otros sentimientos que pueden ocurrir junto con la ira: miedo, dolor, celos, falta de respeto)

4. ***Indicios cognitivos*** (lo que piensa en respuesta al evento: diálogo interno hostil, imágenes de agresión y venganza)

Procedimiento de evaluación del progreso: Supervisión de la ira durante la semana

En esta sesión, comenzó a aprender a supervisar su ira e identificar eventos y situaciones relacionados con la ira. Supervisar su ira ayudará a aumentar su conciencia sobre sus patrones de ira e identificar los tipos de situaciones, pensamientos, sentimientos y consecuencias que se asocian con la ira. En cada sesión semanal, habrá un procedimiento de evaluación del progreso para hacer un seguimiento del desafío entre sesiones de la semana anterior e informar el nivel más alto de ira alcanzado en el medidor de ira durante la semana anterior. También usará el registro de conciencia de la ira para identificar el evento que lo llevó a la ira, las señales que se asociaron con su ira, los resultados positivos o las consecuencias negativas y las estrategias que utilizó para gestionar su ira en respuesta al evento (vea tabla en la página 13). Deberá utilizar el siguiente formato para la evaluación del progreso al comienzo de cada sesión:

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

____

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

____

____

____

____

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos ______________________________

Indicios conductuales ______________________________

Indicios emocionales ______________________________

Indicios cognitivos ______________________________

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Eventos, indicios y estrategias que se identificaron durante el procedimiento de evaluación de progreso

Evento →	Indicios →	Estrategias

Registro de conciencia de la ira

Situación	Indicios de la ira	Clasificación del medidor de la ira	Conducta	Consecuencias (positivas o negativas)	Estrategias utilizadas
¿Qué genera mi enojo?	¿En qué estaba pensando? ¿Cuáles eran mis sentimientos? ¿Qué me dije a mí mismo?	1=Bajo 10=Alto	¿Qué hice entonces?	¿Qué cosas buenas o malas sucedieron?	¿Qué herramientas utilicé para responder?

Notas

Sesión 3

PLANES DE CONTROL DE LA IRA

En esta sesión, comenzará a aprender sobre estrategias específicas para gestionar su ira. El plan de control de la ira se refiere a la lista de estrategias que identificará para gestionar y controlar su ira.

Planes de control de la ira

Hasta ahora, el grupo se ha centrado en cómo supervisar la ira. En la primera sesión, aprendió a usar el medidor de la ira para calificar su ira. La semana anterior, aprendió a identificar los eventos que conducen a su ira, y como los indicios físicos, conductuales, emocionales y cognitivos asociados con cada evento. También aprendió a supervisar los eventos, señales, resultados y estrategias con el registro de conciencia de la ira. En esta sesión, comenzará a desarrollar sus propios planes de control de la ira y aprenderá cómo puede usar estrategias específicas, como l suspensión y la relajación, para controlar la ira. Algunas personas se refieren a sus planes de control de la ira como su caja de herramientas y las estrategias específicas que utilizan para controlar su ira como las herramientas en su caja de herramientas.

Un conjunto efectivo de estrategias para controlar la ira debe incluir estrategias inmediatas y preventivas. Algunos ejemplos de estrategias inmediatas incluyen suspensiones, ejercicios de respiración profunda y detención del pensamiento. Algunos ejemplos de estrategias preventivas incluyen el desarrollo de un programa de ejercicios y el cambio de creencias irracionales. Estas estrategias se analizarán en las sesiones siguientes.

Suspensiones

Una suspensión es una estrategia básica de gestión de la ira que debería incluirse en el plan de control de la ira de todas las personas. Al igual que un equipo deportivo solicita una suspensión para reagruparse, puede usar un suspensión para recuperarse o cambiar la situación cuando siente que la ira aumenta. En su forma más simple, una suspensión significa respirar profundamente y pensar en lugar de reaccionar. También puede significar abandonar la situación que está causando el escalamiento o simplemente detener la conversación que está provocando su ira.

Puede desarrollar una política formal de suspensiones que cubra sus relaciones con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. El uso formal de una suspensión implica tener un acuerdo, o un plan previamente acordado, por el que cualquiera de las partes involucradas puede solicitar una suspensión, y que todas las partes hayan acordado de antemano. La persona que solicita la suspensión puede salir de la situación, si es necesario. Sin embargo, se acuerda que regresará para terminar la conversación o postergarla, dependiendo de si las partes involucradas sienten que pueden resolver el problema con éxito.

Una suspensión es importante porque puede usarse de manera efectiva en la agitación del momento. Incluso si la ira de una persona está escalando rápidamente según lo medido en el medidor de la ira, puede evitar llegar a 10 aplicando una suspensión y abandonando la situación.

Una suspensión también es efectiva cuando se usa con otras estrategias. Por ejemplo, puede aplicar una suspensión y salir a caminar. También puede aplicar una suspensión y llamar a un amigo o familiar de confianza o escribir en su diario. Estas otras estrategias lo ayudan a calmarse durante la suspensión.

Apoyo social

Una parte importante de su plan de control de la ira puede ser el apoyo social. Todos necesitamos apoyo en diferentes momentos de nuestras vidas para ayudarnos a alcanzar nuestras metas y enfrentar con éxito los desafíos que se nos presentan. Tener una red de personas que entiendan y apoyen sus esfuerzos para cambiar puede ser extremadamente útil. Debe solicitar el apoyo y los comentarios de sus familiares y las personas de su confianza, como los miembros de los grupos de 12 pasos, los patrocinadores de 12 pasos u otros miembros del grupo de ayuda mutua. Un plan de acción de apoyo social que usted desarrolle puede ayudarlo a triunfar mediante el apoyo social.

Plan para solicitar ayuda

Apoyo	Cómo ayudará este apoyo	Plan para obtener este apoyo
Apoyo	**Cómo ayudará este apoyo**	**Plan para obtener este apoyo**
Apoyo	**Cómo ayudará este apoyo**	**Plan para obtener este apoyo**

- ¿Puedes pensar en alguien en quien buscaría apoyo social? ¿Cómo le pediría a esa persona que le brinde apoyo?

- ¿Puede pensar en situaciones en las que usaría la estrategia de suspensión? Descríbalas.

- ¿Puede pensar en estrategias específicas que podría usar para controlar su ira? Descríbalas.

Ejemplo de plan de control de la ira

1. Establecer una suspensión.
2. Hablar con un amigo (una persona en quien confía).
3. Usar el modelo de resolución de conflictos para resolver problemas al expresar la ira (analizado con mayor detalle en las sesiones 7 y 8).
4. Realizar ejercicio (por ejemplo, salir a caminar, ir al gimnasio).
5. Asistir a las reuniones de 12 pasos.
6. Explorar los sentimientos primarios subyacentes de la ira.

Relajación mediante la respiración

Terminaremos esta sesión practicando un ejercicio de respiración profunda como técnica de relajación. Puede practicar este ejercicio por su cuenta concentrándose en su respiración, respirando profundamente varias veces e intentando liberar cualquier tensión que pueda tener en su cuerpo. Debería practicar este ejercicio con la mayor frecuencia posible. Estas son las instrucciones.

Encuentre una posición cómoda en su silla. Si lo desea, cierre los ojos; de lo contrario, simplemente mire hacia el piso. Dedique unos minutos para acomodarse. Ahora tome conciencia de su cuerpo. Verifique si hay tensión, comenzando por los pies y subiendo hacia la cabeza. Observe cualquier tensión que pueda tener en sus piernas, estómago, manos y brazos, hombros, cuello y rostro. Intente descargar la tensión.

Ahora, tome conciencia de su respiración. Preste atención a su respiración cuando entra y sale del cuerpo. Esto puede ser muy relajante.

Inhale profundo. Observe la expansión de los pulmones y el tórax. Ahora, exhale lentamente. Nuevamente, inhale profundo. Llene los pulmones y el tórax. Observe la cantidad de aire que puede tomar. Manténgalo por un segundo. Ahora libere y exhale lentamente. Inhale lenta y completamente una vez más. Mantenga por un segundo y libere.

Continúe respirando de esta manera por un par de minutos más. Continúe enfocado en la respiración. Con cada inhalación y exhalación, sienta que su cuerpo se relaja cada vez más. Use la respiración para eliminar cualquier tensión restante.

Ahora vuelva a inhalar profundo. Inhale por completo, mantenga por un segundo y libere. Inhale nuevamente, mantenga y libere. Continúe prestando atención a su respiración mientras llena sus pulmones. Una vez más, inhale por completo, mantenga por un segundo y libere.

Cuando sienta que está preparado, abra los ojos. ¿Cómo estuvo eso? ¿Observó nuevas sensaciones mientras respiraba? ¿Cómo se siente ahora?

Este ejercicio de respiración se puede reducir a solo tres inhalaciones y exhalaciones profundas. Incluso eso puede ser efectivo para ayudarlo a relajarse cuando su ira aumenta. Puede practicarlo en su hogar, en el trabajo, en el autobús, mientras espera una cita o incluso mientras camina. La clave para usar la respiración profunda como una técnica efectiva de relajación es practicarla con frecuencia y aplicarla en una variedad de situaciones.

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

____

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

____

____

____

____

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos ____

Indicios conductuales ____

Indicios emocionales ____

Indicios cognitivos ____

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas

Sesión 4

EL CICLO DE AGRESIÓN

En esta sesión, aprenderá sobre el ciclo de agresión y practicará la relajación muscular progresiva. El ciclo de agresión integra algunas de las ideas y herramientas que ya ha aprendido: el medidor de la ira, los indicios de ira, el registro de conciencia de la ira y el plan de control de la ira.

El ciclo de agresión

Se puede considerar que un episodio de ira consta de tres fases: acumulación, explosión y consecuencias. En conjunto, estas tres fases conforman el ciclo de agresión. La fase de acumulación se caracteriza por indicios de que se está acumulando la ira. Como puede recordar, los indicios son señales de advertencia o respuestas a eventos relacionados con la ira. Si se permite que continúe la fase de acumulación, puede seguir la fase de explosión. La fase de explosión está marcada por una descarga de ira que se presenta como una agresión verbal o física. La fase posterior se caracteriza por las consecuencias negativas que resultan de la agresión verbal o física demostrada durante la fase de explosión. Estas consecuencias pueden incluir ir a la cárcel, entregar una restitución, el despido del empleo, la expulsión de un programa de tratamiento de drogas o servicio social, perder familiares y seres queridos, o sentimientos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

El ciclo de agresión y el medidor de la ira

Tenga en cuenta que las fases de acumulación y explosión del ciclo de agresión corresponden a niveles o puntos en el medidor de la ira. Los puntos en el medidor de la ira por debajo de 10 representan la fase de acumulación, el escalamiento de la ira. La fase de explosión, por otro lado, corresponde a un 10 en el medidor de la ira. Un 10 en el medidor de la ira representa cuando uno comienza a perder el control y expresar su ira a través de una agresión verbal o física que genera consecuencias negativas.

Uno de los objetivos principales del tratamiento de la ira es evitar que llegue a la fase de explosión. Esto se logra utilizando el medidor de la ira para controlar los niveles cambiantes de ira, prestando atención a los indicios o señales de advertencia que indican que la ira se está acumulando con el registro de conciencia de la ira, y usando las estrategias apropiadas de su plan de control de la ira para detener el escalamiento de la ira. Si se evita la fase de explosión, la fase posterior no ocurrirá y el ciclo de agresión se interrumpirá.

- ¿En qué fase del ciclo de agresión se encuentra si alcanza un 7 en el medidor de la ira?

_____

_____

- ¿En qué fase se encuentra si alcanza un 10 en el medidor de la ira?

_____

_____

El ciclo de agresión

Relajación mediante la relajación muscular progresiva

La semana anterior practicó la respiración profunda como una técnica de relajación. En esta sesión aprenderá a usar la relajación muscular progresiva. Debería practicar este ejercicio con la mayor frecuencia posible. Estas son las instrucciones.

Dedique un momento a acomodarse. Comience por ponerse cómodo en su silla. Cierre los ojos si lo desea. Ahora, como lo hizo la semana pasada, comience a concentrarse en su respiración. Inhale profundo. Mantenga por un segundo. Ahora exhale de forma total y completa. Nuevamente, inhale profundo. Llene los pulmones y el tórax. Ahora libere y exhale lentamente. Nuevamente, una vez más, inhale lentamente, mantenga y libere.

Ahora, mientras continúa respirando profunda y completamente, tome conciencia de sus manos. Cierre fuerte los puños. Mantenga esa tensión. Ahora relaje los puños, dejando que los dedos se abran y que las manos se relajen por completo. Nuevamente, cierre fuerte los puños. Mantenga y suelte. Imagine que toda la tensión sale de sus manos hacia la punta de los dedos. Observe la diferencia entre la tensión y la relajación completa.

Ahora, tome conciencia de los brazos. Cierre los brazos como si estuvieras haciendo ejercicio con los bíceps. Tense los puños, antebrazos y bíceps. Mantenga la tensión y suelte. Abra los brazos y permita que las manos floten hacia los muslos. Sienta la tensión salir de los brazos. Nuevamente, cierre los brazos para tensar los bíceps. Observe la tensión, mantenga y suelte. Deje que tensión fluya fuera de los brazos. Reemplace por una relajación muscular profunda.

Ahora levante los hombros hacia las orejas. Tense firmemente los hombros. Mantenga la tensión por un segundo. Ahora baje suavemente los hombros y libere toda la tensión. Nuevamente, levante los hombros, mantenga la tensión y libere. Permita que la tensión fluya desde los hombros hasta los brazos y los dedos.

Observe qué tan diferentes se sienten sus músculos cuando están relajados.

Ahora tome conciencia del cuello y el rostro. Tense todos los músculos haciendo un gesto. Tense el cuello, la mandíbula y la frente. Mantenga la tensión y suelte. Deje que se relajen los músculos del cuello y la mandíbula. Relaje todas las líneas en la frente. Nuevamente, tense todos los músculos del cuello y el rostro, mantenga y suelte. Preste atención a los músculos que se relajan en la parte superior de la cabeza y alrededor de los ojos. Permita que los ojos se relajen en sus órbitas, casi como si se hundieran en la parte posterior de la cabeza. Relaje la mandíbula y la garganta.

Relaje todos los músculos alrededor de las orejas. Sienta aflojar toda la tensión en los músculos del cuello.

Ahora permanezca sentado por unos momentos. Explore su cuerpo para detectar tensión y libérela. Observe cómo se siente el cuerpo cuando los músculos están completamente relajados.

Cuando esté preparado, abra los ojos. ¿Cómo estuvo eso? ¿Observó alguna sensación nueva? ¿Cómo se siente su cuerpo ahora? ¿Y su estado mental? ¿Observa alguna diferencia ahora desde que comenzó?

Si siente dolor durante este ejercicio, reduzca su nivel de esfuerzo o concéntrese en relajar los músculos sin tensarlos primero.

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

____

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

____

____

____

____

____

____

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos ______________________________

Indicios conductuales ______________________________

Indicios emocionales ______________________________

Indicios cognitivos ______________________________

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesión 5

RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

En esta sesión, aprenderá sobre el modelo A-B-C-D como una forma de restructuración cognitiva. También aprenderá sobre la detención del pensamiento, una alternativa al modelo A-B-C-D.

El modelo A-B-C-D

El modelo A-B-C-D (vea la página siguiente) es consistente con la forma en que algunas personas conceptualizan el tratamiento de gestión de la ira. En este modelo, la "A" representa un evento de activación. El evento de activación es el "evento" o evento de señal de advertencia. La "B" representa nuestras creencias básicas sobre el evento de activación. No son los eventos en sí mismos los que producen sentimientos como la ira; son nuestras interpretaciones y creencias sobre los eventos. La "C" se refiere a las consecuencias emocionales. Son los sentimientos experimentados como resultado de interpretaciones y creencias sobre el evento. La "D" se refiere a la disputa. Esta parte del modelo implica identificar cualquier creencia de mala adaptación y disputarla con formas más racionales o realistas de ver el evento de activación. La idea es reemplazar las declaraciones propias que provocan o intensifican la ira por ideas que le permitan tener una interpretación más realista y precisa del evento.

- ¿Qué significa cada una de las letras del modelo A-B-C-D?

- Mencione algunas de sus creencias sobre la mala adaptación.

- ¿Cómo podría disputar estas creencias?

El modelo A-B-C-D

A = Situación o evento de activación

B = Sistema de creencias básicas

- Lo que se dice a sí mismo sobre el evento (su diálogo interno)
- Sus creencias y expectativas de los demás

C = Consecuencia

- Cómo se siente sobre el evento en función de su diálogo interno

D = Disputa

- Examine sus creencias y expectativas
- ¿Son irreales o inadaptados?

Basado en Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (págs. 185–229). Itasca, Il: Peacock Publishers; y Ellis, A., y Harper, R.A. (1975). *A new guide to rational living.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Detención del pensamiento

Un segundo enfoque para controlar la ira se llama "detención del pensamiento". La detención del pensamiento es una alternativa al modelo A-B-C-D. En este enfoque, simplemente uno se dice a sí mismo mediante una serie de órdenes que abandone los pensamientos que lo hacen enojar. Por ejemplo, podría decirse: "Necesito dejar de tener estos pensamientos; solo me meteré en problemas si sigo pensando de esta manera" o "No aceptes en esta situación" o "No te metas en esto". En otras palabras, en lugar de tratar de disputar sus pensamientos y creencias, como se describe en el modelo A-B-C-D anterior, el objetivo es detener su patrón actual de pensamientos de enojo antes de que conduzcan a un escalamiento de la ira y una pérdida de control.

- ¿Cuáles son algunos otros ejemplos de frases para detener el pensamiento que puede usar cuando se enfada?

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

____

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

____

____

____

____

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos ____

Indicios conductuales ____

Indicios emocionales ____

Indicios cognitivos ____

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas

Sesión 6

SESIÓN DE PRÁCTICA N.º 1

En esta sesión, revisará y practicará los conceptos básicos de la gestión de la ira presentados hasta ahora. Si tiene alguna pregunta o si tiene dudas sobre alguno de los conceptos o estrategias, solicite al líder del grupo que revise este material con usted. Estas son algunas de las cosas importantes que ya ha aprendido:

- Mitos sobre la ira
- Cambio del hábito de la ira
- Medidor de la ira
- Desencadenantes de la ira
- Los cuatro tipo de indicios de la ira
- Registro de conciencia de la ira
- Planes de control de la ira
- Mejora del apoyo social
- Respiración profunda y relajación muscular
- El ciclo de agresión
- Relajación muscular progresiva
- El modelo A-B-C-D
- Detención del pensamiento

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

---

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

IIndicios físicos ____

Indicios conductuales ____

Indicios emocionales ____

Indicios cognitivos ____

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesiones 7 y 8

CAPACITACIÓN SOBRE LA AFIRMACIÓN Y EL MODELO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En estas dos sesiones, aprenderá sobre la afirmación, el modelo de resolución de conflictos y cómo actuar de manera afirmativa puede reducir los conflictos que tiene con los demás.

Capacitación sobre afirmación

Como aprendió en la sesión 1, la agresión es un comportamiento que tiene la intención de causar daño a otra persona o daños a los bienes. Este comportamiento puede incluir abuso verbal, amenazas o actos violentos. A menudo, la primera reacción cuando otra persona ha violado sus derechos o lo ha tratado injustamente es defenderse o tomar represalias. El mensaje básico de la agresión es que mis sentimientos, pensamientos y creencias son muy importantes y sus sentimientos, pensamientos y creencias no tienen importancia y son irrelevantes.

Una alternativa al comportamiento agresivo es actuar de manera pasiva o no afirmativa. Este comportamiento no es deseable porque permite que se violen sus derechos. Puede sentir resentimiento hacia la persona que lo trató mal, y puede estar enojado consigo mismo por no defender sus derechos. El mensaje básico de la pasividad es que sus sentimientos, pensamientos y creencias son muy importantes pero mis sentimientos, pensamientos y creencias no tienen importancia y son irrelevantes.

Las personas que actúan de forma pasiva-agresiva tienden a creer que los demás formulan demandas irrazonables, por lo que ignoran las demandas o intentan arruinar las cosas para la persona que formuló la demanda. Si expresa la opinión de que considera que la demanda no es razonable de una manera afirmativa en lugar de pasiva-agresiva, la otra persona puede entender su perspectiva y pueden llegar a un acuerdo.

Desde la perspectiva de la gestión de la ira, la mejor manera de tratar con una persona que lo ha tratado injustamente es actuar de manera afirmativa. Actuar de manera afirmativa implica defenderse de una manera respetuosa con las demás personas. El mensaje básico de la afirmación es que mis sentimientos, pensamientos y creencias son importantes y sus sentimientos, pensamientos y creencias son igualmente importantes. Al actuar de manera afirmativa, puede expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias a la persona que violó sus derechos sin sufrir las consecuencias negativas asociadas con la agresión o la devaluación de sí mismo asociada con la pasividad o la no afirmación.

Es importante enfatizar que las respuestas afirmativas, agresivas y pasivas son conductas aprendidas; no son rasgos innatos e inmutables. Al practicar el modelo de resolución de conflictos, puede aprender a desarrollar respuestas afirmativas que le permitirán manejar los conflictos interpersonales de una manera más efectiva.

- ¿Cuáles son algunos problemas que puede experimentar si actúa agresivamente durante los conflictos con otras personas?

- ¿Cuáles son algunos problemas que puede experimentar si responde de forma pasiva durante los conflictos?

- ¿Cuáles son algunas de las ventajas de actuar con afirmación al tratar de resolver conflictos?

Modelo de resolución de conflictos

El modelo de resolución de conflictos es un método que puede utilizar para actuar de manera afirmativa. Incluye cinco pasos que se pueden memorizar fácilmente.

1. ***Identificar el problema.*** Este paso implica identificar el problema específico que está causando el conflicto (por ejemplo, un amigo no llega a tiempo cuando viene a recogerlo).

2. ***Identificar los sentimientos.*** En este paso, identifica los sentimientos asociados con el conflicto (por ejemplo, frustración, dolor o molestia).

3. ***Identificar el impacto específico.*** Este paso implica identificar el impacto o resultado específico del problema que está causando el conflicto (por ejemplo, llegar tarde a la reunión a la que usted y su amigo planean asistir).

4. ***Decidir si resolver el conflicto.*** Este paso implica decidir si resolver el conflicto u olvidarlo. En otras palabras, ¿el conflicto es lo suficientemente importante como para mencionarlo?

5. ***Abordar y resolver el conflicto.*** En este paso, establece un tiempo para abordar el conflicto, describe cómo lo percibe, expresa sus sentimientos al respecto y analiza cómo se puede resolver.

- ¿Cuál es el propósito de usar el modelo de resolución de conflictos?

- Identifique los cinco pasos del modelo de resolución de conflictos y aplíquelo a un ejemplo propio.

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

IIndicios físicos

Indicios conductuales

Indicios emocionales

Indicios cognitivos

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesiones 9 y 10

LA IRA Y LA FAMILIA

En estas dos sesiones, analizará cómo la ira y otras emociones se expresaron en su familia. Esto implica analizar cómo las interacciones familiares pasadas afectan los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos actuales.

La ira y la familia

Para muchos de nosotros, las interacciones que tuvimos con nuestros padres han influido fuertemente en nuestros comportamientos, pensamientos, sentimientos y actitudes como adultos. Con respecto a la ira y su expresión, estos sentimientos y comportamientos generalmente fueron ejemplificados por nuestros padres o figuras paternales. La siguiente serie de preguntas se refiere a las interacciones que tuvo con sus padres y las familias en las que creció. Analizar los problemas familiares a veces puede generar sentimientos incómodos. Asegúrese de analizar estos sentimientos con el líder del grupo o su consejero.

- Describa a su familia. ¿Vivió con su padre y su madre? ¿Tiene hermanos y hermanas? ¿Dónde creció?

- ¿Cómo se expresaba la ira en su familia en su infancia? ¿Cómo expresaba la ira su padre? ¿Cómo expresaba la ira su madre? ¿Alguna vez fue amenazado con violencia física? ¿Uno de sus padres fue abusivo con su pareja o con usted?

- ¿Cómo se expresaban en su familia otras emociones, como la felicidad y la tristeza? ¿La expresión emocional se limitaba a los sentimientos de ira y frustración, o se expresaban diferentes tipos diferentes de emociones?

- ¿Cómo se aplicaba la disciplina y por parte de quién? ¿Sufrió castigo físico (por ejemplo, recibir golpes con las manos, cinturones, interruptores u otros objetos)? ¿Cómo respondía a esta disciplina?

- ¿Qué papel asumió en su familia? Por ejemplo, ¿era el héroe, el rescatador, la víctima, el payaso, el chivo expiatorio, etc.?

- ¿Qué mensajes recibió sobre su padre y los hombres en general? ¿Qué mensajes recibió sobre su madre y las mujeres en general?

- ¿Qué sentimientos, pensamientos y comportamientos se trasladan a sus relaciones actuales? ¿Cuál es el fin de estos comportamientos en la actualidad? ¿Qué sucedería si abandonara estos comportamientos?

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos

Indicios conductuales

Indicios emocionales

Indicios cognitivos

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesión 11

SESIÓN DE PRÁCTICA N.º 2

En esta sesión, revisará y practicará los conceptos básicos de la gestión de la ira que se han presentado en el grupo. Si tiene alguna pregunta o si tiene dudas sobre alguno de los conceptos o estrategias, solicite al líder del grupo que revise este material con usted. Estas son algunas de las cosas importantes que ya ha aprendido:

- Mitos sobre la ira
- Cambio del hábito de la ira
- Medidor de la ira
- Desencadenantes de la ira
- Los cuatro tipo de indicios de la ira
- Registro de conciencia de la ira
- Planes de control de la ira
- Mejora del apoyo social
- Respiración profunda y relajación muscular
- El ciclo de agresión
- Relajación muscular progresiva
- El modelo A-B-C-D
- Detención del pensamiento
- Capacitación sobre afirmación
- Modelo de resolución de conflictos
- La ira y la familia

Supervisión de la ira durante la semana

1. ¿Cuál fue el número más alto que alcanzó en el medidor de la ira durante la semana anterior?

____

Use sus entradas en el registro de conciencia de la ira para responder las siguientes preguntas.

2. ¿Cuál fue el evento que lo condujo a la ira?

____

____

____

____

____

____

3. ¿Qué indicios se asociaron con el evento relacionado con la ira?

Indicios físicos ____

Indicios conductuales ____

Indicios emocionales ____

Indicios cognitivos ____

4. ¿Qué estrategias utilizó para evitar llegar a 10 en el medidor de la ira?

____

____

____

____

____

____

____

____

- Para cada día de la próxima semana, controle y registre el número más alto que alcanza en el medidor de ira.

  ______ L ______ Ma ______ Mi ______ J ______ V ______ S ______ D

Notas



Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco.

Sesión 12

CIERRE Y GRADUACIÓN

En esta sesión final, revisará sus planes de control de ira y calificará los componentes del tratamiento por su utilidad y familiaridad. También completará un ejercicio de cierre y se le otorgará un certificado de finalización.

Ejercicio de cierre

- ¿Qué ha aprendido sobre la gestión de la ira?

____

____

____

____

____

____

- Mencione las estrategias en su plan de control de la ira ¿Cómo puede usar estas estrategias para gestionar mejor su ira?

____

____

____

____

____

- ¿De qué maneras puede continuar mejorando sus habilidades de gestión de la ira? ¿Hay áreas específicas que necesiten mejorarse?

____

____

____

____

____

____

Notas

Apéndice

RECONOCIMIENTOS DE LOS AUTORES

Este libro de actividades fue redactado por Patrick M. Reilly, Ph.D., Michael S. Shopshire, Ph.D., Timothy C. Durazzo, Ph.D. Y Torri A. Campbell, Ph.D. Los autores desean reconocer a los siguientes médicos e investigadores por sus diversas contribuciones al desarrollo del manual y libro de actividades original:

Robert Awalt, Psy.D., Peter Banys, M.D., Torri Campell, Ph.D., H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., Darcy Cox, Ph.D., John Coyne, M.A., Timothy Durazzo, Ph.D., Sharon Hall, Ph.D., Anthony Jannetti, Ph.D., Monika Koch, M.D., Peg Maude-Griffin, Ph.D., Robert Ouaou, Ph.D., Teron Park, Ph.D., Amy Rosen, Psy.D., Sheila Shives, M.A., James Sorensen, Ph.D., David Thomson, LCSW, Donald Tusel, M.D., David Wasserman, Ph.D. y Lisa Wasserman, M.A.

Asimismo, los autores reconocen al personal de SAMHSA, Darrick D. Cunningham, LCSW, BCD y Arlin Hatch, CDR, USPHS, Ph.D., por sus contribuciones en la actualización de este manual como Representantes del Producto.

Notas

Publicación de SAMHSA N.º PEP20-02-01-007
Administración de Servicios para el Abuso de sustancias y Salud Mental
Primera impresión en 2002
Actualizado en 2019

